



Akvarell: Marianne Thulin  
[www.mariannethulin.se](http://www.mariannethulin.se)

# Patientinformation

För dig som nyligen Vårdats på Thoraxintensiven ( TIVA )

Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
Område 6  
Verksamhetsområde Thorax  
TIVA Återträffsmottagningen

 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Källa: Svenska Intensivvårdsregister SIR  
*[www.icuregswe.org](http://www.icuregswe.org)*  
Framtagen av: Pia Vinterskog och Lena Karlsson

## Till dig som nyligen har vårdats på Thoraxintensivvårdsavdelningen

Vi vill med denna skrift informera dig om hur det kan vara när man återhämtar sig efter en sjukdom eller skada som krävt intensivvård. Vi ger exempel på en del vanliga besvär, samt några förslag på åtgärder.



Akvarell: Marianne Thulin [www.mariannethulin.se](http://www.mariannethulin.se)

## Tiden efter intensivvården

Hur mår jag efter vården på TIVA?

När du är färdigbehandlad på intensivvårdsavdelningen följer ofta en eftervårdstid på en vårdavdelning. Då vårdnivån är lägre på vårdavdelningen än på TIVA är personaltätheten på vårdavdelningen lägre. Det innebär att personalen har flera patienter per person att ta hand om.

Efter att ha varit ständigt övervakad av personal och uppkopplad till apparater på TIVA kan det kännas ensamt och lite oroligt att inte ständigt ha personal omkring sig. Är du orolig så prata med personalen om det, men övergången till lättare vårdnivå är en helt normal process i tillfrisknandet och personalen finns där för din fortsatta vård.

Det tar tid att återhämta sig från en svår skada eller sjukdom och det är viktigt att inte ställa för höga krav på sig själv. Det kan vara till hjälp att veta att de flesta problem är övergående. Att prata med närstående om problemen och vad som hände under vårdtiden kan vara till hjälp.

### Exempel på besvär:

- Det är vanligt att man inte minns så mycket efter intensivvårdstiden, beroende på faktorer som exempelvis mediciner, stress, sömnbrist och att man har varit svårt sjuk.

Minnesfunktionen kan påverkas och det är vanligt att man efteråt har minnesluckor. Det är också vanligt att minnesbilderna är överkliga och det kan vara svårt att skilja dessa överkliga minnen från vad som verkligen hände. Mardrömmar eller hallucinationer kan besvära efter och under vårdtiden. Dessa drömmar kan återkomma under en lång tid.

- Ibland kan det vara svårt att koncentrera sig en längre stund och du kan ha svårt att ta till dig information. Du kan känna dig orolig och nervös och ha svårt att koppla av. Nedstämdhet är vanligt och det drabbar många patienter.

- Det är även vanligt med sömnsvårigheter, speciellt den första tiden efter intensivvårdsvistelsen.
- Heshet är ett annat vanligt problem som du kan drabbas av och beror på att du har haft en endotracheltub (ett plaströr som sätts ner i luftstrupen via munnen eller näsan och kopplas till respiratorn ) i samband med sövning inför din operation. Rösten kan vara svag och skrovlig och beror ofta på en muskelsvaghet.
- Håravfall och känslig hud är exempel på andra besvär som kan uppstå och beror dels på viktnedgång och förlust av viktiga vitaminer och mineraler men är också en reaktion på den stress som din kropp utsatts för.
- Ett annat vanligt problem är smak och luktförändringar. Maten smakar inte på samma sätt som tidigare, vilket kan påverka matlusten.
- Vårdtiden på TIVA kan variera mycket beroende på intagningsorsak och sjukdomsförlopp. Om du har haft en längre vårdtid kan du uppleva muskelsvaghet, trötthet, utmattning, och orkeslöshet lång tid efter utskrivning från sjukhuset.

## **Förslag på åtgärder för att lindra besvären:**

- Om du har fått en dagbok under din tid på TIVA, kan det hjälpa att läsa den för att få en ökad förståelse för hur det var under din tid på TIVA. Be gärna personalen på avdelningen att fortsätta skriva i din dagbok. Du och dina närstående kan också fortsätta att skriva i dagboken.
- Det kan vara till stor hjälp att prata med vårdpersonal och dina anhöriga om vad som egentligen händer under din tid på intensivvårdsavdelningen. Berätta gärna om dina drömmar och överklighetsupplevelser, om du har haft några sådana. Ibland kan det vara svårt att skilja på dröm och verklighet.
- Hesheten brukar gå över av sig själv.
- Lukt och smakförändringar, likaså aptitlöshet, brukar klinga av efter en tid. I de fall besvären kvarstår kan en dietist kopplas in för att ge bl a kostråd. Besvären går tillbaka av sig själv efter ett tag.

- Försiktig träning t ex en kort promenad om du orkar kan vara en början för att återfå ork och muskelkraft. Sjukgymnasten på avdelningen ger råd inför hemgången. Vid behov av ytterligare råd efter hemgång angående träning kontaktas ditt hemsjukhus.
- Kontakta din läkare om dessa besvär kvarstår eller om du har andra medicinska besvär som du undrar över. Du kan även kontakta din vårdcentral om du känner dig nedstämd en lång tid efter vårdtiden.
- Ibland kan det hjälpa att bara förstå varför det är så här och ge sig själv lite tid och tålamod. Det kan ta lång tid att återhämta sig från en svår sjukdom eller skada. En del patienter har svårt att förstå hur sjuka det har varit och begär för mycket av sig själv. Genom att läsa dagboken och prata med dina anhöriga kan du få en ökad förståelse för hur sjuk du har varit. Detta kan hjälpa dig att ställa mer realistiska mål för din återhämtning.
- Du som har legat länge på TIVA kan komma att bli erbjuden en tid för återträff hos oss, ca två månader efter hemkomst. På återträffen pratar vi om dina minnen och upplevelser från tiden på TIVA. Vi tittar även på fotografier från din vårdtid om det finns några. Du som har kortare vårdtid, eller inte har blivit kontaktad av oss, men som känner ett behov av att samtala om vårdtiden har möjlighet att kontakta oss. Du kan ringa till vår återträffsmottagning på telefon 031-3426030, och tala in ett meddelande, så ringer vi upp er.
- Vi har gjort en informationsfilm om thoraxintensiven där du kan följa en patient som blivit opererad. Du får information om vad som sker hos oss på TIVA. I filmen finns även information till anhöriga. Filmen finner ni på vår hemsida, [www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se) Välj "Avdelningar och mottagningar" och därefter väljer du "Thoraxintensivavdelning". Filmen är ca 10 minuter lång.

Med vänliga hälsningar från oss som arbetar på återträffsmottagningen!

**Tel: 031-3426030**





**SAHLGRENKA  
SJUKHUSET**

Område 6

Verksamhetsområde THORAX

Blå stråket 5

Sahlgrenska Universitetssjukhuset/sahlgrenska

Tel 031-342 10 11

Återträffmottagningen Tel 031-342 60 30